

Groentepakket week 42-2016
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

Hondemotsweg 41, RAALTE
telefoon 0572-391674
www.overesch.nl
info@overesch.nl



Deze week in het pakket: spinazie, witlof, pompoen, spitskool en tomaat.

Spinazie met rösti en omeletreepjes

Ingrediënten

Rösti
700 g aardappels
zonnebloemolie
1 klontje boter
Omeletreepjes
2 eieren
100 ml melk
2 el pijnboompitten
Spinazie
1 sjalotje
1 teentje knoflook
600 g spinazie
200 g oude kaas
Extra nodig
rasp
aluminiumfolie

Rösti

Schil en rasp de aardappels. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Verhit een scheut olie in een koekenpan, voeg de geraspte aardappels toe (als een soort grote pannenkoek), druk goed aan en bak circa 5 minuten op laag vuur.

Voeg een klontje boter toe en draai de rösti om. Bak nog circa 3 minuten.

Leg de rösti op een bord, snijd in vieren en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.

Omeletreepjes

Kluts de eieren en de melk, voeg de pijnboompitten toe en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de omelet om en om in circa 3 minuten op matig vuur.

Rol de omelet op en snijd in reepjes.

Spinazie

Pel en snipper de sjalot. Pel en snijd de knoflook fijn.

Snijd de kaas in kleine blokjes. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de sjalot, knoflook en spinazie circa 4 minuten. Voeg de blokjes kaas toe en zet het vuur uit. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Leg de rösti op een bord. Serveer de spinazie erbij en garneer met omeletreepjes.

Biefstuk met balsamico-uien en witlof

800 g aardappels
3 teentjes knoflook
3 takjes rozemarijn
4 stronken witlof
2 rode uien
olijfolie om in te bakken
400 g biefstuk
1 klontje boter

100 ml balsamicoazijn
75 g rucola
Extra nodig:
bakpapier

Bereiden

Verwarm de oven op 200 °C.
Laat de biefstuk op kamertemperatuur komen.

Aardappels

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.
Boen de aardappels schoon en snijd ze in blokjes van circa 2 centimeter. Kook de aardappels circa 3 minuten in de pan met water.

Giet de aardappels af en laat ze uitwasemen.

Druk de teentjes knoflook plat.

Verdeel de aardappels, knoflook en de rozemarijn over een met bakpapier beklede bakplaat.

Besprenkel met olijfolie en bestrooi met een beetje zout en peper. Bak de aardappels in de oven in circa 25 minuten goudbruin en krokant. Schep halverwege om.

Biefstuk met balsamico-uien en witlof

Snijd de onderkant van de stronken witlof, verwijder de kern en snijd de witlof in de lengte in vieren. Pel en snijd de uien in halve dunne ringen.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de biefstuk circa 2 minuten, draai om voeg een klontje boter toe en bak nog circa 2 minuten. Bedruip de biefstuk af en toe met de jus.

Leg de biefstuk op een bord en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Laat de biefstuk rusten onder een deksel of aluminiumfolie.

Bak de uien circa 3 minuten in het bakvet van de biefstuk.

Voeg de balsamicoazijn toe en laat circa 1 minuut doorkoken. Breng het geheel op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Snijd de biefstuk in gelijke plakken.

Serveren

Verdeel de aardappels, witlof en rucola over de borden. Serveer daarop de plakken biefstuk en schep de balsamico-uien erover.

Mihoen uit de wok met tofoe en spitskool

250 g mihoen of eiermie

400 g tofoe

2 el ketjap

2 el gembersiroop

rijstolie

1 teentjes knoflook

1 prei

1 spitskool

3 bosuitje

1 chilipeper

100 g pinda's

1 el sambal

zout

versgemalen peper

Kook de mihoen of eiermie gaar volgens de gebruiksaanwijzing en spoel koud met water.

Tofoe bakken:

Laat de tofoe uitlekken en snijd hem in blokjes.

Maak een marinade van de ketjap, sambal en het gembersiroop.

Marineer de tofoe kort in de marinade en giet de tofoe af.

Verhit olie in een pan en bak hierin de tofoe in circa 5 minuten krokant.

Spitskool uit de wok:

Pel en snijd de knoflook grof.

Snijd de prei in de lengte in vieren, was hem onder de kraan en snijd de prei fijn.

Maak de spitskool schoon en snijd de bladeren in dunne repen.

Verhit een scheutje olie in de wok en bak de knoflook en de prei.

Snijd de bosuitjes fijn en voeg ze toe.

Voeg de kool toe en roerbak de kool circa 5 minuten mee.
Halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadjes en snijd de peper fijn.
Voeg toe aan de spitskool.
Breng op smaak met zout en peper.
Mihoen uit de wok met tofoe en spitskool:
Voeg de mihoen toe aan de spitskool.
Voeg de tofoe met bakvocht toe.
Voeg als laatste de pinda's toe.

Eet smakelijk!

